



RESSOURCES SUR L'HYGIÈNE DE VIE



ACTIVITÉ PHYSIQUE P.2



PSYCHOTROPES P.7



ALIMENTATION P.3-4



SANTÉ SEXUELLE P.8-9



ÉCRANS P.4



SOMMEIL P.10



GESTION DU BUDGET P.5



STRESS ET ANXIÉTÉ P.11-12

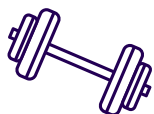


MÉTIER D'ÉTUDIANT P.6



VIE SOCIALE P.13





ACTIVITÉ PHYSIQUE

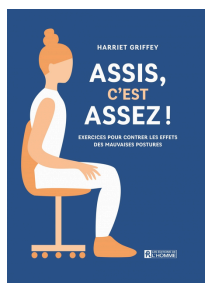
2



Tiens-toi droit!? / Couly, Antoine & Ferrand, Olivia.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RA781.5 C855 2022



Assis, c'est assez ! : exercices pour contraindre les effets des mauvaises postures / Griffey, Harriet & Vanier, Paulette.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RA781.5 G849 2019



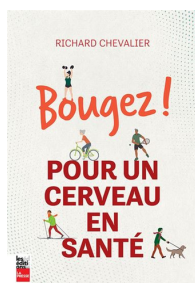
Manger et bouger... intuitivement ! / Nadeau, Geneviève & Paiement, Karine.

Campus de Québec

Collection générale
RA784 N134 2022

Campus de Charlesbourg

Réserve
RA 784 N134 2022



Bougez pour un cerveau en santé / Chevalier, Richard.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
QP376 C432 2022



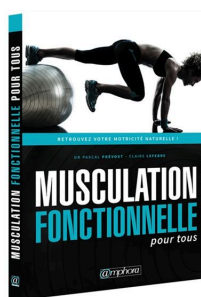
Lève-toi et marche! : le remède miracle existe et il est gratuit / Fortier, Denis

Campus de Québec

Collection générale
RA 781.65 F741 2018

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RA781.65 F741 2018



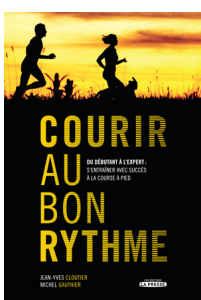
Musculation fonctionnelle pour tous / Prévost, Pascal & Lefebvre, Claire.

Campus de Québec

Collection générale
GV546 P944 2018

Campus de Charlesbourg

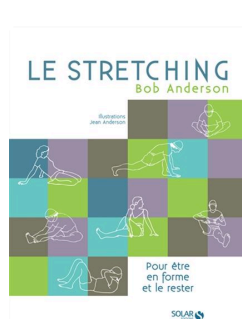
Documentaires
GV546 P944 2018



Courir au bon rythme / Cloutier, Jean-Yves & Gauthier, Michel.

Campus de Québec

Collection générale
GV1061.5 C647 2011 v.1



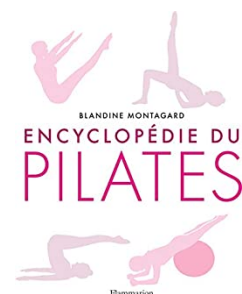
Le stretching : pour être en forme et le rester / Anderson, Bob [et al.].

Campus de Québec

Collection générale
RA781.63 A545 2021

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RA 781.63 A545 2021



Encyclopédie du pilates : les exercices sur tapis / Montagard, Blandine & Vidaling, Raphaële.

Campus de Québec

Collection générale
RA781.4 M758 2018



Trousse de yoga

Contient: tapis, sangle, 2 blocs de mousse, 1 livre, 1 DVD, 1 fiche supplémentaire.

Campus de Québec

Comptoir du prêt



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Sédentarité **OU** Exercice physique **OU** Exercice bienfaits

Tu peux aussi chercher directement le nom du sport ou de l'activité qui t'intéresse!



ALIMENTATION

3

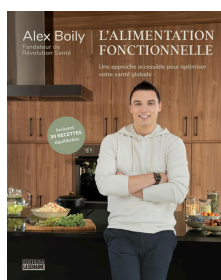


Les lunches / O'Gleman, Geneviève & Chauvin, Maude.

Campus de Charlesbourg

Documentaires

TX735 O35 2019



L'alimentation fonctionnelle : une approche accessible pour optimiser votre santé globale / Boily, Alex.

Campus de Québec

Collection générale

RA784 B679 2024

Campus de Charlesbourg

RA784 B679 2024

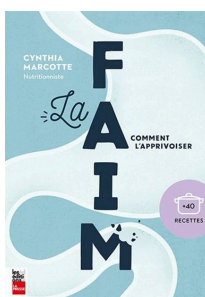


Boulimie Anorexie : Guide de survie pour vous et vos proches / Hervais, Catherine.

Campus de Québec

Collection générale

TX833.5 T113 2022

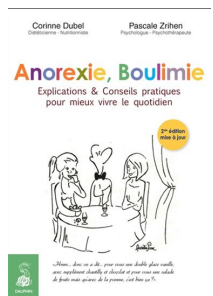


La faim : comment l'apprivoiser / Marcotte, Cynthia.

Campus de Charlesbourg

Réserve

RA784 M321 2019



Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien / Dubel, Corinne & Zrihen, Pascale.

Campus de Québec

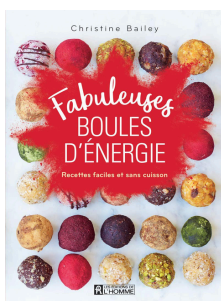
Collection générale

RC552 E18 D814 2014

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RC552 E18 D814 2014



Fabuleuses boules d'énergie : recettes faciles et sans cuisson / Bailey, Christine & Gaudreault, Marielle.

Campus de Charlesbourg

Documentaires

TX740 B154 2017



N'avez pas tout ce qu'on vous dit : superaliments, detox, calories et autres pièges alimentaires / Lavallée, Bernard.

Campus de Québec

Collection générale

RA784 L394 2018

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RA784 L394 2018



Chargé à bloc : finis les coups de barre, bonjour l'énergie! / Cormier, Hubert & Frenette, Jean-François.

Campus de Québec

Collection générale

RA784 C8111 2021

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RA784 C8111 2021



Le livre que vous souhaitez consulter n'est pas dans votre campus? Pas de soucis!

→ Simplement réservez l'item que vous souhaitez faire venir de l'autre campus.

→ Prévoyez un délai d'une journée pour la livraison entre le campus de Québec et celui de Charlesbourg.



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Troubles alimentaires **OU** Recette rapide **OU** Recette santé **OU** Alimentation intuitive **OU**

Habitudes alimentaires



ALIMENTATION

4



Cuisine de l'étudiant / Martel, Héloïse.

Campus de Québec
Collection générale
TX833.5 M376 2022

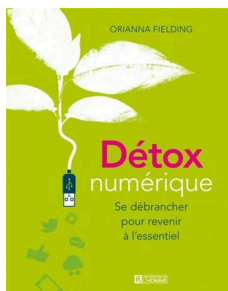


Pour en finir avec les diètes / L'épicerie.

En ligne
Curio



ÉCRANS ET DÉPENDANCE



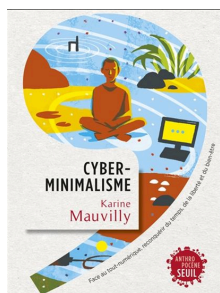
Détox numérique : se débrancher pour revenir à l'essentiel / Fielding Banks, Orianna & Vanier, Paulette.

Campus de Québec
Collection générale
HM851 F459 2017



Lâche ton téléphone! : programme de détox digitale / Price, Catherine & Débrosse, Lucile.

Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC569.5 I54 P945 2018



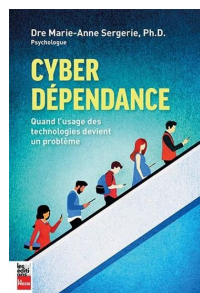
Cyberminimalisme : face au tout-numérique, reconquérir du temps, de la liberté et du bien-être / Mauvilly, Karine.

Campus de Québec
collection générale
RC569.5 I54 M459 2019



Flirtez-vous avec la cyberdépendance? / Guérin, Manon R.

Campus de Québec
Collection générale
RC569.5 I54 G932 2019
Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC569.5 I54 G932 2019



Cyberdépendance : quand l'usage des technologies devient un problème / Sergerie, Marie-Anne.

Campus de Québec
Collection générale
RC569.5 I54 S484 2020



Impact des médias sociaux / On parle de santé mentale.

En ligne
Télé-Québec en classe



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:
Cyberdépendance **OU** Internet
Dépendance **OU** Écrans
Dépendance **OU** Déconnexion



La dictature des notifications / Banc public.

En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3Y0oomM





GESTION DU BUDGET

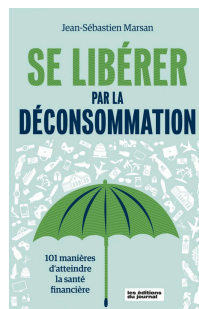
5



Faire plus avec moins : redécouvrir l'abondance grâce à la frugalité /
Payeur, Vicky.

Campus de Charlesbourg

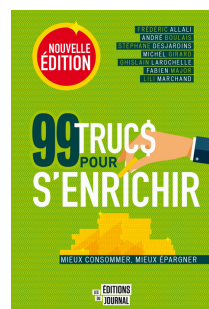
Documentaires
HG179 P344 2022



Se libérer par la déconsommation : 101 manières d'atteindre la santé financière /
Marsan, Jean-Sébastien.

Campus de Québec

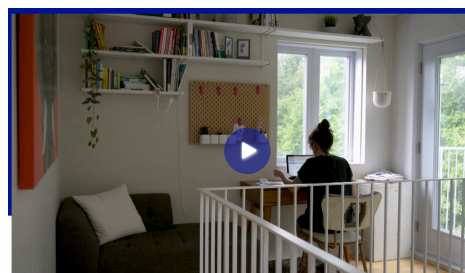
Collection générale
HC79 C6 M363 2024



99 truc\$ pour s'enrichir : mieux consommer, mieux épargner /
Allali, Frédéric [et al.].

Campus de Québec

Collection générale
HG179 A416 2016



Les coûts liés à la vie en solo / Ça vaut le coût.

En ligne

Télé-Québec en classe



Ça coûte cher, être un adulte! : comment gérer tes finances comme un pro (ou presque) /
Bernard-Poulin, Béatrice.

Campus de Québec

Collection générale
HG179 B521 2020

Campus de Charlesbourg

Documentaires
HG179 B521 2020



Faire les lunches ou prendre le service traiteur de l'école? /

L'indice McSween.

En ligne

Télé-Québec en classe



Gérer votre argent, c'est facile! : le guide des jeunes consommateurs /
Paré, Sandra.

Campus de Québec

Collection générale
HG179 P227 2012

Campus de Charlesbourg

Documentaires
HG179 P227 2012



Tu as besoin de plus qu'un livre?

- Consulte la page sur [l'aide temporaire du Cégep](#)
- Contacte-les!

Campus de Québec: 418 647-6600 #6190, local 1109

Campus de Charlesbourg: 418 647-6600 #3809, local 1127



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Finances personnelles **OU** Gestion argent **OU** Achats économes **OU** Sécurité financière



MÉTIER ÉTUDIANT

6



La boîte à outils de la gestion du temps : avec 15 témoignages vidéos / Bélorgey, Pascale.

Campus de Québec

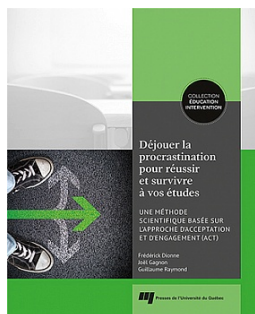
Collection générale
HD69 T54 B452 2014



Avez le crapaud! pour étudiants : 22 moyens pour arrêter de procrastiner et exceller dans ses études / Tracy, Brian & Leinberger, Anna .

Campus de Charlesbourg

Documentaires
LB1049 T761 2021



Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études / Dionne, Frédérick, Gagnon, Joël & Raymond, Guillaume.

Campus de Québec

Collection générale
LB1065 D592 2020

Campus de Charlesbourg

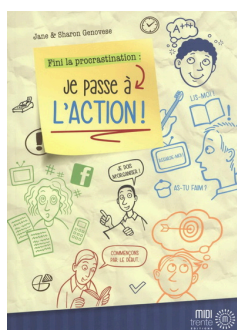
Collection générale
LB1065 D592 2020



Et si je prenais mon temps! : gestion des priorités {mode d'emploi} / Berliet, Catherine.

Campus de Charlesbourg

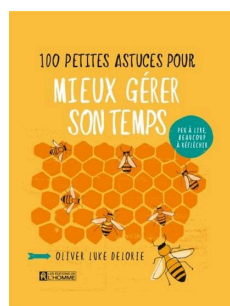
Documentaires
HD69 T54 B514 2014



Fini la procrastination : je passe à l'action! / Genovese, Jane, Genovese, Sharon & Cardinal, Jacinthe.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
BF637 P76 G335 2014



100 petites astuces pour mieux gérer son temps / Delorie, Oliver Luke, Scott, Rosie & Chrétien, Louise.

Campus de Québec

Collection générale
BF637 T5 D362 2017



Savoir apprendre pour réussir : les meilleures stratégies d'étude validées par la science / Escudier, Frédérique [et al.].

Campus de Québec

Collection générale
LB2395 E74 2020

Campus de Charlesbourg

Documentaires
LB2395 E74 2020



Décrocher son diplôme (et l'emploi de ses rêves!) : comment maîtriser les compétences essentielles menant au succès à l'école, au travail et dans la vie / Klassen, Thomas R. & Dwyer, John.

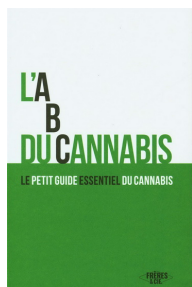
Campus de Québec

Collection générale
LB2343.3 K63 2018



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

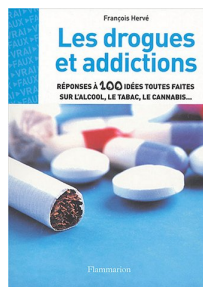
Gestion temps **OU** Procrastination études **OU** Études méthodes **OU** Efficacité organisationnelle **OU** Outils organisation **OU** Stratégies apprentissage **OU** Étudiants succès **OU** Études réussir



L'ABC du cannabis / Association québécoise de l'industrie du cannabis & Frères & cie.

Campus de Charlesbourg

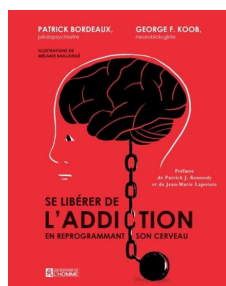
Documentaires
HV5822 A849 2020



Les drogues et addictions : [réponses à 100 idées toutes faites sur l'alcool, le tabac, le cannabis--] / Hervé, François.

Campus de Charlesbourg

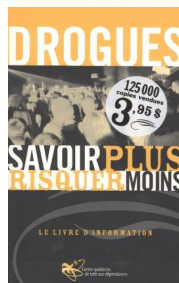
Documentaires
RC564 H577 2004



Se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau / Bordeaux, Patrick, Koob, George F & Lansac, Jean-Loup.

Campus de Québec

Collection générale
RC564 B727 2022



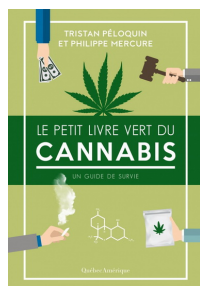
Drogues : savoir plus risquer moins : le livre d'information / Centre québécois de lutte aux dépendances.

Campus de Québec

Collection générale
HV5801 D784 2006
HV5801 D784 2014

Campus de Charlesbourg

Documentaires
HV5801 D784 2006



Le petit livre vert du cannabis : un guide de survie / Pélouquin, Tristan & Mercure, Philippe.

Campus de Québec

Collection générale
HV5822 M3 P392 2018

Campus de Charlesbourg

Documentaires
HV5822 M3 P392 2018



La caféine / Les aventures du pharmacien.

En ligne
Curio



Alcool, drogues et santé mentale / On parle de santé mentale.

En ligne
Télé-Québec en classe



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Toxicomanie prévention **OU** Alcoolisme prévention **OU** Tabagisme **OU** Alcool psychologie **OU** Usage drogues

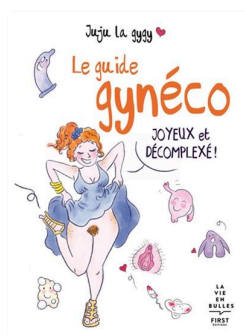


SANTÉ SEXUELLE

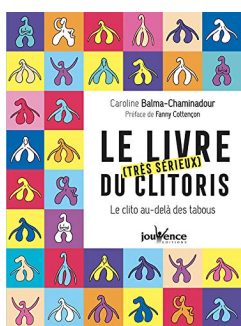
8



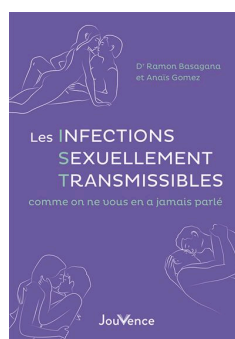
On the verge : des hommes qui parlent de leur sexualité sans tabou
/ Parmantier, Anne-Laure.
Campus de Charlesbourg
Documentaires
HQ28 P253 2022



Le guide gynéco joyeux et décomplexé!
/ Juju la gygy.
Campus de Québec
Bandes dessinées
BÉDÉ JUJ G



Le livre (très sérieux) du clitoris : le clito au-delà des tabous / Balma-Chaminadour, Caroline.
Campus de Québec
Collection générale
QP259 B194 2019



Les infections sexuellement transmissibles comme on ne vous en a jamais parlé / Basagana, Ramon & Gomez, Anaïs.
Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC200 B297 2022



Heureux sous la ceinture / Gralla, Oliver & Richaud, Marion.
Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC871 G744 2017



Le grand mystère des règles : pour en finir avec un tabou vieux comme le monde / Parker, Jack & Floyd, Madel.
Campus de Québec
Collection générale
QP263 P241 2018



Tu as besoin de plus qu'un livre?
→ Prend un rendez-vous avec une personne de l'aide psychosociale du cégep



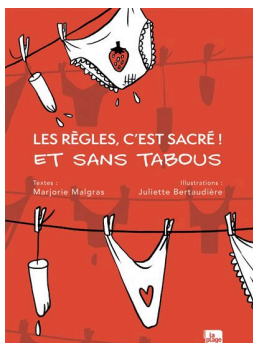
Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:
Éducation sexuelle **OU** Cycle menstruel **OU** Contraception **OU** Infections transmissibles sexuellement **OU** Santé sexuelle **OU** Hygiène sexuelle





SANTÉ SEXUELLE

9



Les règles, c'est sacré ! : et sans tabous / Malgras, Marjorie & Bertaudière, Juliette.

Campus de Québec

Collection générale

QP263 M248 2022

Campus de Charlesbourg

Documentaires

QP263 M248 2022



Des menstruations zéro déchet / L'avenir nous appartient.

En ligne

Télé-Québec en classe



J'arrête la pilule / Debusquat, Sabrina.

Campus de Québec

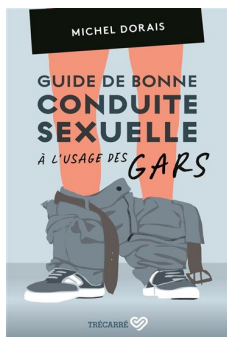
Collection générale

RG137.5 D289 2017

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RG137.5 D289 2017



Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars / Dorais, Michel.

Campus de Québec

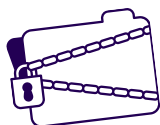
Collection générale

HQ41 D693 2021

Campus de Charlesbourg

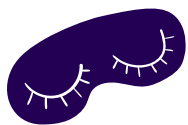
Documentaires

HQ41 D693 2021



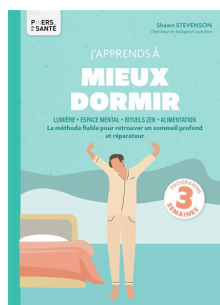
Ça te gêne d'en emprunter un? Tu peux dire que c'est pour ton cours ou pour un.e ami.e, mais rassure-toi, on ne regarde pas les titres que tu empruntes au comptoir.

Le plus important c'est que ton dossier est 100% confidentiel! Personne, pas même tes parents, n'a le droit de savoir ce que tu lis. Alors n'hésite pas à prendre ce dont tu as besoin!



Faire dodo rend-il beau? : 60 questions étonnantes sur le sommeil / Rinaldi, Romina.

Campus de Québec
Collection générale
RA786 R578 2017



J'apprends à mieux dormir : lumière, espace mental, rituels zen, alimentation; la méthode fiable pour retrouver un sommeil profond et réparateur

/ Stevenson, Shawn.
Campus de Québec
Collection générale
RC548 S848 2022



Mieux dormir et vaincre l'insomnie : les clés pour se réconcilier avec le sommeil / Adrien, Joëlle.

Campus de Québec
Collection générale
RA786 A243 2014



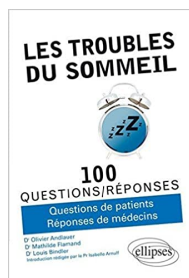
Le sommeil c'est la santé : dormir c'est la préserver / Heimburger, Florence.

Campus de Québec
Collection générale
RA786 H467 2021



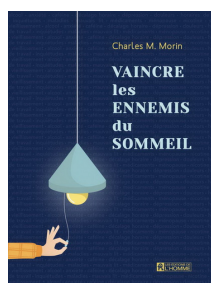
Le sommeil / Arnulf, Isabelle & Slimani, Vanessa.

Campus de Québec
Collection générale
QP425 A768 2018



Les troubles du sommeil en 100 questions-réponses / Andlauer, Olivier, Flamand, Mathilde & Bindler, Louis.

Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC547 A552 2015



Vaincre les ennemis du sommeil / Morin, Charles M.

Campus de Québec
Collection générale
RC548 M858 2021
Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC548 M858 1997



Sommeil / On parle de santé mentale.

En ligne
Télé-Québec en classe



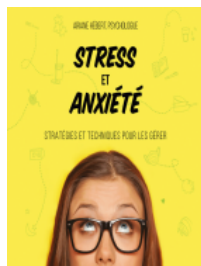
Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Fatigue prévention **OU** Troubles sommeil **OU** Sommeil prévention **OU** Sommeil traitement **OU** Insomnie traitement **OU** Insomnie prévention



STRESS ET ANXIÉTÉ

11

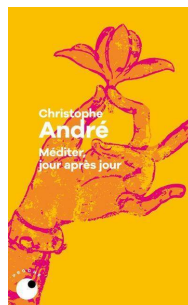


Stress et anxiété : stratégies et techniques pour les gérer

/ Hébert, Ariane.

En ligne

[Cliquez pour consulter](#)



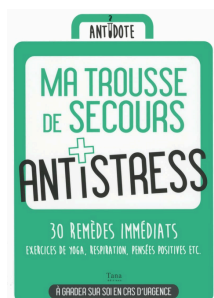
Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience

/ André, Christophe.

Campus de Charlesbourg

Documentaires

BF637 M4 A555 2023

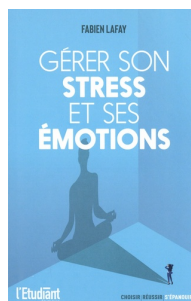


Ma trousse de secours antistress : 30 remèdes immédiats : exercices de yoga, respiration, pensées positives, etc. / Sam, Virginy L.

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RA785 S187 2015



Gérer son stress & ses émotions / Lafay, Fabien.

Campus de Québec

Collection générale

BF575 S75 L161 2020



Par amour du stress / Lupien, Sonia.

Campus de Québec

Collection générale

RA785 L965 2020

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RA785 L965 2020



Va prendre l'air! : tout sur le pouvoir exceptionnel de la respiration / Fortier, Denis & Doineau, Cyril.

Campus de Québec

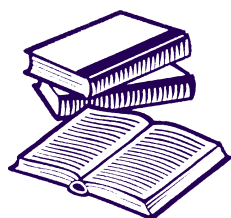
Collection générale

RA782 F741 2021



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Anxiété prévention **OU** Anxiété traitement **OU** Gestion stress **OU** Stress prévention **OU** Pleine conscience **OU** Méditation stress



Accède à la liste complète des ressources sur l'hygiène de vie directement sur Koha!

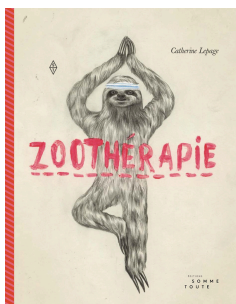
Tu n'as rien pour lire le code QR? Pas de soucis! Sur la page Internet du catalogue Koha, tu trouveras en haut à gauche l'option «Listes». En sélectionnant l'option «Tout voir» tu vas trouver la liste intitulée **Hygiène de vie**. Bonne lecture!



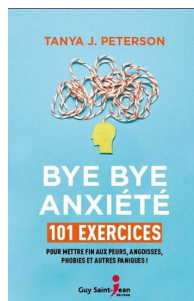


STRESS ET ANXIÉTÉ

12



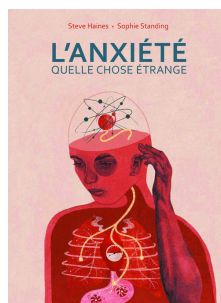
Zoothérapie / Lepage, Catherine.
Campus de Québec
Bandes dessinées
BÉDÉ LEPC Z



Bye bye anxiété : 101 exercices pour mettre fin aux peurs, angoisses, phobies et autres paniques !
/ Peterson, Tanya J., Marti Lombardo, Carine & Bourgon, Julie.
Campus de Charlesbourg
Documentaires
BF575 A6 P485 2020



Méditation pour des journées plus zen / Colombel, Marine.
Campus de Charlesbourg
Documentaires
BL627 C718 2021



L'anxiété : quelle chose étrange / Haines, Steve, Standing, Sophie & Soubiran, Fanny.
Campus de Québec
Collection générale
RC531 H153 2019



Prisonniers de l'anxiété / [Télé-Québec].
En ligne
Télé-Québec en classe



Tu as besoin de plus qu'un livre?

- Consulte la page sur la gestion du stress de [l'aide psychosociale du Cégep](#)
- Contacte-les!

Service de la psychologie

Campus de Québec: 418 647-6600 #6651, local 1452

Campus de Charlesbourg: 418 647-6600 #3801, local 1127

Par MIO: Orientation psychologie





La zone de l'amitié : guide des rapports non sexuels et harmonieux entre hétéros de bonne volonté / Val-Bleu.

Campus de Charlesbourg

Bandes Dessinées
BÉDÉ VAL Z



Se sentir rejeté / On parle de santé mentale.

En ligne

Télé-Québec en classe



Manipulator : la première BD qui décrypte toutes les formes de manipulation / Makyo.

Campus de Québec

Collection générale
BF632.5 M235 2017



Importances des relations significatives / On parle de santé mentale.

En ligne

Télé-Québec en classe



Pour en finir avec la violence amoureuse : s'affranchir des relations amoureuses toxiques et renouer avec soi / Desormeaux, Danielle.

Campus de Québec

Collection générale
HV6626 D467 2019



Dossier: Le bonheur est dans le lien / André, Christophe [et al.].

Campus de Québec

Revue en ordre alphabétique
Cerveau & Psycho N°125 octobre 2020
p33-59.



Connecté à soi, connecté aux autres / Pistorio, Marc.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
BF637 S4 P679 2020



Une si douce consolation / André, Christophe.

Campus de Québec

Revue en ordre alphabétique
Cerveau & Psycho N°139 janvier 2022
p.78-84.



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Intelligence émotionnelle **OU** Conflits interpersonnels **OU** Relations toxiques **OU** Relations interpersonnelles **OU** Communication interpersonnelle **OU** Confiance soi